

## **PADRONIZAÇÃO DE RECEITAS TÍPICAS DO CERRADO E RESGATE DA CULTURA ALIMENTAR**

**Anna Clara Fenato de Lisboa<sup>1</sup>  
Flavia Melo<sup>2</sup>**

### **INTRODUÇÃO**

A história da alimentação foi ignorada por diversos anos pelos escritores brasileiros, entretanto, a partir do início do século XXI, esse tópico vem ganhando força, possibilitando maior conhecimento sobre os povos do país e agregando maiores informações sobre a cultura local, os costumes e tradições (SIGNORELI, 2011). A história alimentar brasileira apresenta uma forte influência da cozinha indígena, portuguesa, espanhola e africana que, adaptadas ao clima e disponibilidade dos alimentos, consolidou a culinária do cerrado goiano. Portanto, não é possível definir uma cultura alimentar única para todo o Brasil (CHAUL, 2011).

A construção de Brasília se tornou um marco histórico de desenvolvimento para a região do centro-oeste brasileiro, pois a partir do século XVIII, quando os bandeirantes iniciaram a exploração do cerrado, que era conhecido somente pelos índios, iniciaram uma cultura que se perpetua até os dias atuais (CHAVES, 2007). A segurança alimentar e nutricional também está correlacionada com a valorização da cultura alimentar regional, isso se deve a um maior acesso a alimentos para população mais carente quando se utiliza de alimentos típicos das regiões (ABREU et al., 2001).

Diante do exposto, visto que a origem dos pratos típicos do cerrado advém de uma cultura miscigenada com diversas particularidades, o objetivo proposto para esse trabalho foi apurar a formação da cultura alimentar do cerrado goiano através da investigação da história da construção dos pratos típicos do cerrado e suas propriedades nutricionais.

---

<sup>1</sup> Graduanda em Nutrição, Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA. E-mail: anafenato@hotmail.com

<sup>2</sup> Mestre em Nutrição, Universidade Evangélica de Goiás Goiás – UniEVANGÉLICA. E-mail: flaviamelo76@hotmail.com

## MATERIAIS E MÉTODOS

Tratou-se de uma revisão de literatura por meio de pesquisa em livros, revistas e artigos que não tivessem o ano inferior a 2001 e que fossem em português, disponíveis na íntegra nas seguintes bases de dados científicas: *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Google Acadêmico e base de dados físicos na Biblioteca da Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA. Utilizaram-se como descritores: “Alimentação Regional”, “Segurança Alimentar”, “Culinária”, “Livro de Culinária”, “Alimentação”, “História”.

Palavras-chave: Alimentação regional, segurança alimentar, culinária, livro de culinária, alimentação e história.

## RESULTADOS

A busca pela padronização das receitas típicas da culinária do cerrado goiano contou com as receitas propostas nos livros de culinária brasileira encontrados na biblioteca geral da Universidade Evangélica de Goiás. A busca inicial resultou em 8 livros, destes, 1 foi excluído por não apresentar receitas típicas da culinária do cerrado goiano que estivesse em concordância com os demais livros. Ao final, 7 livros foram selecionados para compor essa revisão. Foram padronizadas as cinco receitas mais descritas na literatura atual, entre elas, uma receita doce e quatro receitas salgadas.

Para realização da padronização das receitas foi realizado uma análise dos ingredientes e modo de preparo, e aplicado critérios de média dos valores e itens encontrados. As receitas típicas da culinária do cerrado goiano mais encontradas nas bibliografias atuais foram o empadão goiano (SIGNORELI, 2011; GUEDES, 2009; CHAVES, 2007; FERNANDES, 2001), pamonha (SIGNORELI, 2011; GUEDES, 2009; CHAVES, 2007; FERNANDES, 2001; TRAJANO, 2013), galinhada (SIGNORELI, 2011; GUEDES, 2009; CHAVES, 2007), arroz com pequi (GUEDES, 2009; FERNANDES, 2001; RAMOS, 2017) e doce de abóbora (CHAVES, 2007; TRAJANO, 2013).

Segundo Signoreli (2011), a cozinha brasileira nasceu com a integração de alimentos e preparos dos portugueses, indígenas, africanos e asiáticos, cada um de sua forma particular, porém, nota-se que a cozinha brasileira é uma culinária que utiliza a natureza de seu país para conferir sabores, fato decorrente de seu território vasto com ingredientes surpreendentes. A autora cita que a adequação de receitas típicas de qualquer região conta com um patrimônio cultural dos povos que colonizaram aquele local, além disso, cita-se que a culinária brasileira detém de tanto sabor e cultura por conta da diversidade de povos que impactaram na formação dos hábitos e padrões alimentares brasileiros.

A culinária regional reúne influências de diversos povos que estiveram naquele local e ensinaram seus costumes e tradições, assim como ocorre na culinária brasileira. O cerrado goiano brasileiro representa sabores e histórias a partir das influências principais dos povos indígenas e africanos e, de certo modo, os portugueses, tendo em vista que não é uma região próxima ao mar, o que resultou em uma menor influência dos povos imigrantes (TRAJANO, 2013).

O estudo de Abreu et al. (2001) pontua que a globalização foi um marco muito importante. Aponta-se que a preservação e o incentivo do uso de culinárias regionais podem gerar um maior acesso a alimentação, tal fato se deve ao acesso aos alimentos de maneira mais barata e facilitada, muitas das vezes com alimentos que não tenham sido expostos a produtos químicos e longos refinamentos, objetivando assim um padrão alimentar mais saudável e nutritivo.

Ao referir a culinária regional não deve haver uma comparação somente com o lado histórico e cultural, mas também considerar a dinâmica atual do país e da região, evidenciando segurança alimentar e nutricional. Em sua maioria, indivíduos que vivem mais próximos a pobreza e com menos acesso a alimentação básica utilizam-se da culinária regional, afinal, os alimentos utilizados nessa culinária normalmente são mais acessíveis (ABREU et al., 2001).

O ato de se alimentar se tornou algo rápido e que apresente facilidade por conta da vida atual, portanto, o consumo de alimentos fora de casa e preparações de alimentos já compradas industrialmente é o que dá origem a modernidade alimentar. Essas mudanças são resultado da urbanização e da incorporação de um estilo de vida

moderno, além das inovações tecnológicas no campo agrícola que possibilitam o acesso a alimentos durante o ano todo, sem ter a preocupação de sazonalidade (KUWAE et al., 2009; RIBEIRO et al., 2019).

A culinária típica de um local ou região não envolve somente como são preparados aqueles alimentos e quais são os ingredientes utilizados, mas sim o que aquele prato significa para a cultura alimentar daquele povo, o que representa. Notoriamente, as receitas típicas são formadas a partir de ingredientes predominantes daquela região e de influências advindas de épocas passadas, porém, nota-se que com a modernidade do padrão alimentar, os pratos típicos estão sendo inovados pela nova forma de gastronomia, mas ainda levam consigo as raízes da cultura alimentar (MULLER et al., 2010).

## **CONCLUSÃO**

O uso da alimentação típica das regiões brasileiras tem caído em desuso gradativamente. Contudo, o reconhecimento da importância do resgate da cultura alimentar dos povos brasileiros, especificamente dos povos do cerrado goiano, leva a compreensão que a alimentação tradicional dos dias atuais é advinda dos costumes da cultura dos antigos povos daquele local.

A segurança alimentar e nutricional estará muitas vezes associada a valorização da cultura local pelo maior acesso aos alimentos, além de proporcionar alimentos que tenham maior aporte nutricional e sabores surpreendentemente específicos. Sendo assim, com a busca da segurança alimentar ocorre um reconhecimento maior da cultura alimentar brasileira de acordo com suas origens e sua importância.

Além do alcance dos objetivos propostos, este trabalho resultou na elaboração de um e-book com as receitas típicas da culinária do cerrado goiano que foram padronizadas e apresentadas no artigo, além de suas fichas técnicas de preparo, que foram elaboradas a partir da realização das receitas no laboratório de Técnica Dietética (Cozinha Escola) da Universidade Evangélica de Goiás.

## AGRADECIMENTOS

À Associação Educativa Evangélica por meio do departamento de Pesquisa e Inovação da Universidade Evangélica de Goiás.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABREU, E. S., VIANA, I. C., MORENO, R. B., TORRES, E. A. F. S. Alimentação mundial: uma reflexão sobre a história. **Saúde e Sociedade**. v. 10, n. 2, p. 1-11, jun. 2001.

CHAUL, N. F. A identidade cultural do Goiano. **Ciência e Cultura**. Campinas, v. 63, n. 3, p. 42-43, jul. 2011.

CHAVES, G. Larousse da cozinha brasileira: raízes culturais da nossa terra. **Lafonte**. São Paulo, 1.ed., p. 200, 2007.

FERNANDES, C. Viagem gastronômica através do Brasil. **Editora Senac São Paulo**. São Paulo, 11.ed., p. 212, 2001.

GUEDES, E. Delícias do Brasil. **Editora Nova Cultural**. São Paulo, 1.ed., p. 96, 2010.

KUWAE, C. A.; MONEGO, E. T.; FERNANDES, J. A. (Trans)Formações de Hábitos Alimentares dos Goianos. **Ceres: Nutrição & Saúde**. Goiânia, v. 4, n. 1, p. 33-41, 2009.

MULLER, S. G.; AMARAL, F. M.; REMOR, C. A. Alimentação e Cultura: Preservação da Gastronomia Tradicional. In: **Seminário de Pesquisa em Turismo do Mercosul**. Caxias do Sul, Brasil, 2010.

ORTENCIO, B. Cozinha Goiana. **Kelps**. Goiás, 6.ed., p. 396, 2008.

RAMOS, C. A. M. O arroz com pequi na formação da cultura alimentar goiana (Trabalho de Conclusão de Curso em Nutrição). **Universidade Federal de Goiás**, Goiânia, Brasil, 2017.

RIBEIRO, A.; BARBOSA, O. X.; SILVA, L. G. A gastronomia goiana como incentivadora do turismo na cidade de goiás. **Revista Mirante**, v. 12, n. 2, p. 136-152, dez. 2019.

SIGNORELI, I. C. A. Identidade e tradição culinária em Bariani Ortencio. **Pontifícia Universidade Católica de Goiás**. Goiânia, 2011.

TRAJANO, A. L. Cardápios do Brasil: receitas, ingredientes, processos. **Editora Senac São Paulo**. São Paulo, 1.ed., p. 331, 2013.